

**PSIXOSOMATIK BEMORLARNING PSIXOEMOTSIONAL
XUSUSIYATLARI. MULOQOT. SHIFOKOR VA BEMOR MULOQOTINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Olimova Dano Shakirovna

TTA Urganch filiali p.f.n, dotsent.

Nurullayeva Maxfuza O'ktamboy qizi

TTA Urganch filiali

Stomatologiya yo'nalishi magistranti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarga chalingan bemorlarning psixoemotsional holati, ularning shaxsiy xususiyatlari va bu omillar shifokor-bemor munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, muvaffaqiyatli shifobaxsh muloqot o'rnatishda shifokorning psixologik yondashuvi, empatiya, faol tinglash va ishonchli aloqa vositalarining ahamiyati ko'rib chiqiladi. Psixosomatik bemorlar bilan ishlashda tibbiy xodimlarning kommunikativ kompetensiyasi va psixologik tayyorgarligi kasallikni to'g'ri aniqlash va davolash jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Psixosomatika, psixoemotsional holat, shifokor-bemor munosabati, muloqot, empatiya, faol tinglash, kommunikativ kompetensiya.

Psixosomatik kasalliklar nafaqat fiziologik, balki ruhiy omillar ta'sirida yuzaga keladigan murakkab sog'liq muammolaridir. Bunday bemorlarning ruhiy holati ularning sog'lig'i va davolanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Aynan shuning uchun shifokor va bemor o'rtasidagi muloqot psixologik jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yilishi kerak.

Bugungi zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida shifokorlar nafaqat tibbiy bilim va amaliy ko'nikmalarga, balki psixologik yondashuvga ham ega bo'lishlari zarur. Bu ikki yo'nalishni birlashtirish, bemorning nafaqat jismoniy sog'lig'ini, balki ruhiy holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Tibbiyot amaliyotida shifokor va bemor o'rtasida o'ziga xos muloqot shakllanadi va bu aloqaning sifati ko'pincha davolash samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, tibbiyot xodimlari uchun muloqot psixologiyasini o'rganish doimo dolzarb hisoblanadi.

Shifokorlik kasbi o'ziga xos psixologik fazilatlariga ega bo'lishni talab qiladi. Har bir tibbiyot xodimi oldida bemor bilan samarali muloqot qilish, uning hissiy va ruhiy holatini anglab yetish kabi vazifalar turadi. Buning uchun shifokor bemor bilan ochiq suhbat qura olishi, uning ichki dunyosini his qila olishi, shaxsiy psixologik xususiyatlarini tushunishi kerak. Bu ko'nikmalar orqali u bemorga yordam berishda yanada samarali bo'la oladi.

Tibbiy muloqotning asosiy maqsadi — bemorga yuqori sifatli yordam ko'rsatishdir. Agar shifokor bemor bilan yaxshi muloqotda bo'lsa, qo'llaniladigan davolash usullari ko'proq foyda keltiradi, asoratlari va nojo'ya ta'sirlari esa kamayadi. Shifokor bemor bilan muloqotga kirishishdan oldin, uning holatini — ehtimoliy tashxisini, shaxsini, kasbini, ijtimoiy va madaniy darajasini, bilimini, hamda psixologik holatini puxta o'rganib chiqishi kerak. Shundan keyingina shifokor ushbu muloqotga tayyor bo'ladi va bemor bilan samimiy aloqa o'rnatish imkoniga ega bo'ladi.

Psixosomatik kasalliklar — bu tanadagi og'riqlar yoki ichki organlarga oid kasallik alomatlari orqali namoyon bo'ladigan holatlar bo'lib, asosan asab tizimidagi muvozanatsizlik natijasida yuzaga keladi. Bu kasalliklar turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, jumladan oshqozon-ichak traktidagi buzilishlar (masalan, funksional dispepsiya va irritabiy ichak sindromi), fibromiyalgiya (bo'g'im sohalarida og'riq bilan kechuvchi sindrom), va giperventilyatsiya sindromi (tez-tez nafas olish yoki kislorod yetishmasligi hissi) kabi. Bu turdagi kasalliklarda somatik alomatlar va psixologik omillar o'zaro bog'liq bo'ladi. Masalan, yurak sohasida tez-tez yurak urishini his qilish holati — taxikardiya — psixosomatik belgilardan biri sifatida ko'riladi. Odatda, taxikardiya tashqi tahdidlarga javoban organizmning tabiiy reaksiyasi sifatida yuzaga chiqadi, chunki xavf holatida mushaklar ko'proq qon talab qiladi va yurak tezroq uradi. Ammo xavf yo'qolganidan so'ng yurak urish ritmi odatdagi holatga qaytadi.

Psixosomatik bemorlar odatda o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiynaladilar, ichki stressni jismoniy simptomlar bilan aks ettiradilar. Ular orasida xavotir, depressiv holatlar, ichki ziddiyatlar ko'p uchraydi. Bunday bemorlar ko'pincha tushkunlikka tushgan, ishonchsiz va doimiy shikoyat qilishga moyil bo'lishadi.

Tibbiyot amaliyotida muvaffaqiyatli muloqot — bu faqat axborot almashinuvi emas, balki bemorning holatini tushunish, unga psixologik yordam berish vositasidir. Faol tinglash, bemorga e'tibor bilan qarash, uning holatiga nisbatan empatiya ko'rsatish, ochiq va samimiy muloqot shifokorning asosiy vositalaridan biridir.

Psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo'ladi.

Ulardan biri — genetik omillar bo'lib, ayrim tadqiqotlar ayrim irsiy o'zgarishlar bu holatga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Shuningdek, biologik muvozanatning buzilishi, masalan, glyukoza almashinuvi yoki aminokislotalar darajasining o'zgarishi ham bu kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi.

Kuchli stress, ya'ni shaxsning hayotida yuz bergan travmalar, zo'ravonlik, surunkali kasalliklar, qo'rquv, tushkunlik, g'azab yoki aybdorlik hissi kabi salbiy kechinmalar ham muhim ro'l o'ynaydi.

Bundan tashqari, oilaviy muhit — ota-onalarning e'tiborsizligi, muomala uslubi va o'zaro munosabatlardagi muammolar ham bu turdagi kasalliklarning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Umuman olganda, inson psixologik holati va jismoniy salomatligi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, stress natijasida gipertoniya, nafas olishdagi qiyinchiliklar, ovqat hazm qilish muammolari, migren, bosh og'rig'i va yurak og'rig'i kabi turli psixosomatik kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

Psixosomatik va somatoform kasalliklar ko'pincha chalkash tushuniladi. Garchi ularning o'xshash tomonlari bo'lsa-da, ularni ajratib turuvchi muhim farq mavjud. Bu farq shundaki, somatoform buzilishlarda bemor turli jismoniy belgilarni boshdan kechirsa-da, bu alomatlar organizmdagi hech qanday to'qima yoki organlarga zarar yetkazmaydi, ya'ni ular bilan bog'liq aniq fiziologik o'zgarish aniqlanmaydi. Psixosomatik kasalliklarda esa, aksincha, ruhiy holatning ta'siri natijasida tanada ko'zga ko'rinadigan va tibbiy usullar bilan aniqlanadigan haqiqiy jismoniy zararlanish kuzatiladi.¹

Shunday qilib, asosiy tafovut shundaki, psixosomatik holatlarda tananing aniq bir a'zosi yoki tizimida shikastlanish mavjud bo'ladi, somatoform buzilishlarda esa bunday organik o'zgarishlar aniqlanmaydi. Har ikkala holatda ham alomatlar mavjud bo'lib, ularning sababi ruhiy omillar bilan bog'liq.

Psixosomatik kasalliklar, psixologik omillarning jismoniy salomatlikka ta'sirini o'rganuvchi yo'nalish bo'lib, tibbiyot va psixologiya sohalarining kesishgan nuqtasini tashkil etadi. Ushbu holatlarning sabablari insonning fikrlash jarayonlariga kuchli bog'liq bo'ladi. Bunday kasalliklarni o'rganish ehtiyoji, ayniqsa tibbiy tekshiruvlar natijasida jismoniy sabab aniqlanmagan hollarda yuzaga keladi — bu holat kasallik yo'q degani emas, balki uning sababi psixik holatda bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik bemorlar bilan muloqot qilish — bu faqat tibbiy muolaja emas, balki ruhiy yordamni ham o'z ichiga oladigan jarayondir. Shifokorlar psixologik yondashuvlarni o'zlashtirganlarida, nafaqat bemorning sog'lig'ini tiklashga, balki uning hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva, M. (2020). Tibbiyot psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti.
2. Ergashev, B., & Karimova, N. (2019). Psixosomatik kasalliklar va ularning davolash yondashuvlari. Toshkent: Istiqol.
3. Karimov, R. (2018). Tibbiy muloqot asoslari: shifokor va bemor o'rtasidagi munosabatlar. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Николаев, А. И. (2010). Психосоматика: теория и практика. Москва: Медицина.

¹ Ergashev, B., & Karimova, N. (2019). Psixosomatik kasalliklar va ularning davolash yondashuvlari. Toshkent: Istiqol.